

Verständnisvolle Scheidungskinder gibt es nicht

Geschiedene Eltern zu haben, ist kein Stigma mehr. Die Angst davor ist aber sehr groß. Wie Kinder eine Trennung gut überstehen, beschreibt der Psychologe Claus Koch.

Nahezu jede dritte Ehe wird heutzutage in Deutschland geschieden, in Großstädten sogar oft jede zweite. Für die betroffenen Kinder ist das – paradoxerweise – zunächst eine positive Nachricht: Da die Trennung ihrer Eltern kaum mehr einem gesellschaftlichen Makel unterliegt, fallen sie kaum noch auf und werden deswegen nicht mehr stigmatisiert. Für viele Kinder, und nicht nur für die Betroffenen selbst, ist die Tatsache, getrennte Eltern zu haben, zum "Normalfall" geworden.

Die wenig beachtete Kehrseite der Medaille ist allerdings, dass Kinder heute mehr als früher Angst davor haben, dass ihre Eltern sich trennen könnten. Sie kennen ja so viele, bei denen das passiert ist. Selten äußern sie diese Angst direkt, aber sie begleitet sie, zum Beispiel, wenn ihre Eltern sich heftig streiten und in der Hitze des Gefechts einer auch schon mal mit baldigem Auszug droht.

Für diese Angst gibt es einen einfachen Grund: Kinder wollen einfach nicht, dass ihre Eltern sich trennen. Sie wollen, dass ihre Eltern zusammenbleiben, möglichst lange, und aus kindlicher Perspektive am besten: ein Leben lang.

Das Gegenteil zu behaupten ist falsch. Wenn Eltern sich trennen oder scheiden lassen, sind die Kinder unglücklich. Um es aber gleich vorweg zu sagen: das bedeutet nicht, dass sie ihr Leben lang unglücklich bleiben müssen! Die große Mehrheit von ihnen wird im späteren Leben Kindern aus "normalen" Familien nicht nachstehen, etwa was ihre Beziehungsfähigkeit angeht oder den Erfolg in Schule und Beruf. Das haben zwei große Scheidungsstudien in den USA zeigen können, die Scheidungskinder über Jahrzehnte beobachtet haben.

Die Studien haben aber auch gezeigt, dass für Scheidungskinder ein höheres Risiko besteht, mit ihrem Leben nicht gut zurechtzukommen, wenn ihre Eltern sich nicht an bestimmte Verhaltensregeln halten.

Zunächst aber stellt die Trennung für die betroffenen Kinder eine Tragödie dar. Wenn Mutter oder – wie in den meisten Fällen – der Vater auszieht, geht für das Kind unwiederbringlich eine Epoche zu Ende und das Leben wird nie mehr so sein wie vorher. Seine Eltern mögen eine Welt verlieren, das Kind verliert seine ganze Welt. Hinzukommt die große Unsicherheit, die besonders das kleine Kind in seinem Innersten empfindet: Wenn der eine geht, warum dann nicht auch der andere? Vielleicht nicht gleich, aber irgendwann? Lehrer berichten von Kindern, die kurz nach einer Trennung nicht nach Hause gehen wollen aus Angst, dass sie dort niemanden mehr antreffen.

Was man auch wissen sollte: Kinder suchen die Schuld für die Trennung ihrer Eltern häufig bei sich: "Hätte ich doch mehr aufgeräumt, hätte es auch nicht immer diesen Krach gegeben." "Wäre ich doch besser in der Schule gewesen" Oder: "Weil ich da bin, haben sie sich ständig gestritten." Sätze wie: "Du machst es uns alles nur noch schwerer, mit deinen ständigem Gequengel und Getue" nehmen besonders kleinere Kinder wörtlich!

Alle wissenschaftlichen Untersuchungen zeigen, dass besonders die ersten zwei Jahre nach der Trennung für die Kinder am schwierigsten zu bewältigen sind. Hier brauchen sie die meiste Unterstützung. Bekommen sie diese von beiden Eltern, stehen die Chancen gut, das

Geschehene positiv zu verarbeiten. Das sollten alle Eltern nicht nur wissen, sondern auch beherzigen. Die Verantwortung liegt bei ihnen – nicht bei den Kindern. Deswegen ist es so wichtig, wie sie von Anfang an mit der Trennung umgehen. Dazu gehört auch, wie sie es ihrem Kind oder ihren Kindern sagen.

Natürlich spielen hierbei auch das Alter und Entwicklungspsychologie eine Rolle. Mit dreijährigen Kindern redet man anders als mit einer 14-jährigen. Kinder unter fünf Jahren verfügen über ganz andere kognitive Verarbeitungsmuster als 10-jährige.

So ist bei kleinen Kindern das "magische Denken" noch ausgeprägt, was die schon angesprochenen Schuldgefühle enorm verstärken kann. So, wie das kleine Kind glaubt, es gäbe den Osterhasen "entgegen alle Vernunft" wirklich, so glaubt es auch, dass die Eltern sich trennen, weil es einmal im Auto herumgeschrien hat und der Vater darauf sagte: "Ich halte es mit diesem Kind nicht mehr aus." Generell sollten sich Eltern mit kleinen Kindern vor solchen Sätzen hüten, die das Selbstwertgefühl ihres Kindes beschädigen oder ihm seine Geborgenheit nehmen.

Dies gilt besonders für Kinder, deren Eltern sich trennen wollen oder bereits getrennt haben. Ein älteres Kind verfügt, wenn die Eltern sich trennen, über bessere Schutzmechanismen, es kann sich bei seinen Freundinnen und Freunden, von denen die eine oder der andere vielleicht schon ein ähnliches Schicksal erlitten hat und damit jetzt schon ganz gut hinkommt, Hilfe und Zuspruch holen.

Trotz all dieser Unterschiede aber gibt es auch einige allgemeine Grundsätze, die Eltern beachten sollten. Zunächst ist es wichtig, es dem Kind überhaupt mitzuteilen und es damit auf die bevorstehende Trennung von einem Elternteil vorzubereiten. Alles andere verstärkt irrationale Ängste und irrationale Erklärungsversuche auf Seiten des Kindes. Das gilt übrigens auch für Kinder, die noch gar nicht sprechen können. Ihnen sollte man es in einer freundlichen und liebevollen Atmosphäre sagen: "Mama und Papa werden sich trennen. Wir wissen, dass du darüber traurig bist, dass dir der Papa (oder die Mama) fehlen wird. Aber wir haben es so beschlossen. Dennoch werden wir beide weiter für dich da sein und dich lieb haben." Man schaut das Kind dabei liebevoll und intensiv an, denn gerade der Blick ist das wichtigste Kommunikationsmittel für die noch ganz Kleinen. Die Kinder spüren dann die Sicherheit, weiterhin geliebt zu werden, die ihnen Halt gibt. Dasselbe gilt im Übrigen auch für die 3-Jährigen wie für 10-Jährigen: Das Kind anschauen und nicht den Blick von ihm abwenden, während man es ihm mitteilt, sich zu trennen.

Eltern sollten von vornherein akzeptieren, dass das Kind die Trennung seiner Eltern nicht will. Sätze wie "Versteh doch, wir verstehen uns nicht mehr, und da ist es doch das beste, Papa zieht aus", oder "Ich habe jemanden getroffen, den ich einfach lieber hab als die Mama (oder den Papa)", verfehlen deshalb völlig ihr Ziel. Ältere Kinder stimmen dem zwar manchmal zu, um weiteren Streit zu vermeiden oder um sich wenigstens einen ihnen wohl gesonnenen Elternteil zu erhalten, aber mit einem "Verständnis" für die Trennung, auf das die Eltern spekulieren, hat dies nicht das Geringste zu tun.

Generell gilt, dass Sie als Eltern dem Kind zusammen sagen, dass sie sich trennen werden, und nicht um den heißen Brei herumreden, sondern es den Kindern als eine Tatsache mitteilen. Sie sollten sich auf dieses Gespräch gemeinsam vorbereiten, denn das Kind wird es wahrscheinlich sein Leben lang im Gedächtnis behalten. Es ist also sehr wichtig, was Sie sagen und dafür sollten Sie sich auch Zeit nehmen und danach beide ansprechbar bleiben.

Sie sollten dem Kind, wenn es zutrifft, sagen, dass sie sich geliebt haben, als es entstanden ist und dass sie es egal, was kommen mag, immer lieben und für es da sein werden, beide. Sprechen Sie bei den Kindern auch an, dass diese das Recht haben, über die Trennung traurig und wütend zu sein und dies auch aussprechen dürfen. Sagen Sie dem Kind oder den Kindern, dass es keinerlei Schuld an der Trennung hat. Dass Sie sich vor dem Kind nicht gegenseitig schlechtmachen, sollte selbstverständlich sein. Wenn nicht, verständigen Sie sich dahingehend vor dem Gespräch.

Ältere Kinder etwa ab 9 Jahren können Sie, nachdem Sie ihnen den Entschluss, sich zu trennen, mitgeteilt haben, fragen, was sie von Scheidungen wissen, ob sie jemand kennen (sicherlich!), dessen Eltern nicht mehr zusammen sind. Sie können die Kinder fragen, ob sie das Gefühl haben, diese Kinder seien unglücklicher als andere und ihnen so ermöglichen, über ihre eigenen Ängste und Befürchtungen für die Zukunft zu sprechen.

Betonen Sie, dass sie weiterhin zuverlässig für das Kind da sein werden, und sprechen Sie darüber, was Sie als nächstes vorhaben und wie sich ihr gemeinsamer Alltag in nächster Zeit vermutlich gestalten wird. Sagen Sie dem Kind, dass Sie es weiterhin genauso lieb haben wie vorher und dass Sie weiterhin genauso gut für es sorgen werden. Sprechen Sie auch über ihre und die Ängste ihres Kindes, wenn es sich ergibt.

Aber betonen Sie, dass Sie die Zukunft für ihre Kinder trotz der schmerzhaften Veränderungen weiterhin so schön gestalten wollen, wie es geht. Die Kinder müssen in diesem Moment, wo ihnen das Liebste genommen wird, in ihre Zukunft vertrauen können und darauf, dass ihnen beide Eltern erhalten bleiben. Ihre Eltern verschwinden nicht von der Bildfläche und vielleicht engagieren sie sich für ihre Kinder fortan besonders – gerade aus der Erfahrung, auf der Beziehungsebene gemeinsam Schiffbruch erlitten zu haben und weil jetzt – hoffentlich – die ständigen Auseinandersetzungen wegfallen.

Die zwei großen amerikanischen Studien, die ich am Anfang erwähnt habe, haben für die Kinder, die ihre Trennung erfolgreich verarbeiten konnten (es war, wie gesagt, die große Mehrheit) folgende "Schutzfaktoren" herausgefunden:

- Eltern müssen ihren Kindern nach der Trennung auf jeden Fall weiterhin verlässliche Eltern bleiben, auf deren Fürsorge und Schutz die Kinder, egal, was passiert, rechnen können. Das erfordert von beiden Eltern Planungsfähigkeit, Selbstdisziplin und Anpassungsfähigkeit an die neue Situation.
- Diejenigen Eltern, die nach der Trennung vom jeweiligen Partner selbst psychisch geschwächt sind, sollten soziale Unterstützung von Außen oder therapeutische Hilfe in Anspruch nehmen, wenn sie mit der neuen Situation (noch) nicht angemessen umgehen können.
- Die Eltern sollten möglichst rasch eine verlässliche Alltagsstruktur aufbauen, in der sich das Kind sicher aufgehoben fühlt.
- Eltern müssen sich vor ihren Kindern nicht übertrieben harmonisch zeigen, die Kinder würden sich sonst fragen, warum sie sich eigentlich getrennt haben. Offener Streit und gegenseitige Beschimpfungen vor den Kindern sollten aber unterbleiben.
- Eltern, die sich getrennt haben, sollten ihre Kinder nicht aus falsch verstandenem Schuldgefühl über die Maßen verwöhnen, was ihnen nur kurzfristig Sicherheit verspricht,

sondern sie konsequent und verantwortlich für sich und andere erziehen. Sie bleiben Kinder und werden durch die Trennung nicht zu Partnern.

- Der Blick der Eltern sollte in die Zukunft gerichtet sein und nicht über die Maßen am "Ex" kleben. Dies ist in Hinsicht auf ihre eigene Beziehungsfähigkeit ebenso wichtig wie für die spätere Beziehungsfähigkeit ihrer Kinder.
- Dass Eltern trotz der Trennung kooperativ miteinander umgehen und dem Kind das Gefühl geben, weiterhin gemeinsam für es da zu sein, ist wahrscheinlich der wichtigste Schutzfaktor für das Kind.

Claus Koch ist Diplom-Psychologe und veröffentlicht Texte zur Psychoanalyse und Psychosomatik und zu den Themen Kindheit und Gesellschaft. Einen ausführlichen Beitrag von Claus Koch zu diesem Thema finden Sie in "ElternBuch", Claus Koch, Sabine Andresen, Micha Brumlik (Hg.), Beltz